

En équilibre

LE TRIANGLE

QUELS BIENFAITS?

Cette posture améliore notre ancrage au sol et notre équilibre... sur nos deux pieds comme dans notre tête! En travaillant notre stabilité, c'est tout notre équilibre de vie qu'on améliore.

Dans la posture du triangle vers la droite, il faut essayer de garder la jambe droite étirée sans bloquer le genou. Un étirement à l'arrière de la cuisse droite et sur tout le côté gauche devrait se faire ressentir.

1



POUR COMMENCER

- Debout, les pieds écartés d'environ 1 mètre.
- Les jambes forment un triangle avec le sol.

2



- Les bras en croix à la hauteur des épaules, paumes tournées vers le sol.
- Le pied droit vers l'extérieur.

3



MAINTENIR CETTE
POSTURE PENDANT
3 RESPIRATIONS
COMPLÈTES.

- Inspirer et expirer lentement.
- **En expirant**, se pencher lentement vers le côté droit, aussi loin que possible, sans forcer.

Le tronc ne doit pas tourner, et le nombril doit toujours rester vers l'avant.

- Poser la main droite sur le côté de la jambe droite à une hauteur confortable.

TROP FACILE?

Si c'est possible, descendre la main droite jusqu'au sol, près du pied droit.

Pointer le bras gauche vers le haut.



4



En **inspirant**, remonter lentement en gardant les bras en croix.

5



Faire cette posture **de l'autre côté** en répétant la séquence.

En équilibre

L'ARBRE

QUELS BIENFAITS?

L'arbre est une posture d'équilibre qu'on gagne à pratiquer régulièrement. Bien connue, même des gens qui n'ont jamais fait de yoga, celle-ci favorise la concentration et la stabilité.

Dans la posture de l'arbre, il est possible de s'appuyer contre un mur pour s'aider à atteindre l'équilibre.

Merci à Michel Raymond, entraîneur de yoga certifié, pour sa collaboration à cet outil.

1



POUR COMMENCER

- Debout, les pieds collés.
- Prendre le temps de sentir que l'ancrage au sol est bon.
- Fixer un point en avant pendant toute la durée de l'exercice.

2



Lever un pied et le poser sur la jambe opposée, à la hauteur de la cheville, du genou ou de la cuisse, selon ce qui est confortable.

3



MAINTENIR CETTE POSTURE PENDANT 3 RESPIRATIONS COMPLÈTES.

Joindre les mains à la hauteur de la poitrine.

TROP FACILE?

Si c'est possible, lever les mains au-dessus de la tête et les joindre.

Une fois dans cette posture, fermer les yeux.



4



- Descendre le pied au sol et remettre les mains parallèles au corps.
- Revenir à la position de départ.

5



Faire cette posture de l'autre côté en répétant la séquence.